Lista de Alimentos para Diabeticos Tipo 2: Los 6 Mas Provechosos

6 Alimentos Campeones Contra la Diabetes Tipo 2

Descubra los mejores alimentos para la prevención y el control de la diabetes tipo 2, incluyendo nueces, aguacate, yogur y bayas. Además, los alimentos antidiabéticos tienen un índice glucémico bajo, contienen una dosis alta de fibra y actúan sobre los niveles de glucosa en la sangre. También presentamos alimentos que son objeto de investigación científica y que tienen grandes esperanzas para una mejor prevención y control de la diabetes.

Canela

Se cree que la canela desempeña un papel beneficioso en la producción de insulina (hormona que regula el almacenamiento de glucosa y la concentración de azúcar en la sangre). Un estudio demostró que la canela reduciría los niveles de glucosa en sangre en casi un 25% en personas que habían estado usando canela durante casi 40 días.

La canela también ayudaría a reducir los niveles de lípidos en personas con diabetes tipo 2. Estos datos fueron presentados en el documento científico “La canela mejora la glucosa y los lípidos de las personas con diabetes tipo 2”.

En lugar de endulzar el café, intente rociarlo con un poco de canela o polvo de chocolate negro.

Berenjena

El consumo de berenjenas es recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (AAD) debido a su alto contenido de fibra y bajos niveles glucémicos. El Dr. Kalidas Shetty, profesor del Departamento de Ciencia de los Alimentos de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos ha estado estudiando los efectos de la berenjena sobre la salud humana. “La inhibición de estas enzimas podría retrasar la digestión de los carbohidratos, reducir su absorción y, por lo tanto, limitar el aumento del azúcar en la sangre después de una comida”, explica el Dr. Shetty.

Haga clic aquí para leer todo el artículo